Tempo Montpellier

La gazette des seniors

Automne 2013 • n°90

C'est la rentrée !

Montpellier

ccas

Les olympiades, une ambiance exceptionnelle !

11 juin

Le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Montpellier a organisé la 23e édition des Olympiades de l'Âge d'Or, sur la Place du Nombre d'Or dans le quartier d'Antigone. Retour en images.

Intergénération

22 juin

Une fête de quartier a réuni le club de l'Âge d'Or Le Lac, la Maison pour tous Georges-Brassens et le comité de quartier des Hauts-de-Massane. Lors de cette journée festive et conviviale, les jeunes ont pu exercer leurs talents artistiques et les seniors se concentrer autour du concours de belote.

100e édition du Tour de France

4 et 5 juillet

Le Tour de France a fait escale à Montpellier. L'exposition La pédale d'Antan, sur l'histoire des vélos de 1817 à nos jours, était présentée à la salle des Rencontres pour tous les amoureux de la petite reine.

Visite des Ehpad

2 et 7 août

Le premier adjoint au maire s'est rendu dans les 7 établissements pour personnes âgées : les résidences Françoise-Gauffier, Simone-Demangel, Michel-Bélorgeot, La Carriera ainsi que Laroque, Les Aubes et Montpellieret. L'élu a pu s'entretenir avec les résidents et les personnels afin de prendre la mesure de leurs besoins en cette période de forte chaleur.

Sommaire

P 4 à 11 • La vie des clubs

- Talents de l'Âge d'Or, le défilé de la récup'
- Les lauréats des Talents de l'Âge d'Or 2013
- Antigone des associations, le 8 septembre
- Semaine bleue du 21 au 27 octobre
- À la découverte du vélorail et des templiers
- Carte Âge d'Or, mode d'emploi
- Informatique et nouvelles technologies : suivre les innovations !
- Les hôtesses se forment pour vous !
- Le programme des ateliers

P 12 • La vie à domicile

- Services à la personne
- Des ateliers d'écriture gratuits

P 13 à 15 • La vie des résidences

- Engagées auprès des résidents
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques
- Des clowns qui donnent la pêche

Tempo N°90 / automne 2013
Direction de la publication /
Hélène Mandroux
Rédaction /
Direction de la communication
Mairie de Montpellier - 04 67 34 88 08
Création et réalisation /
Étincelle - 04 67 13 23 00
Impression /
Chirripo - 04 67 07 27 70
Distribution /
Chirripo - 04 67 07 27 70
Crédit photo /
Ville de Montpellier.

Dépôt légal : septembre 2013
Le journal est imprimé en papier recyclé.

Toute l'actualité et les nouveautés sont sur le site de la ville de Montpellier - rubrique Vivre Ensemble - Montpellier Âge d'Or :
www.montpellier.fr/1156-montpellier-age-d-or.htm

Une rentrée pleine d'activités

Malgré de fortes chaleurs, l'été s'est bien passé dans nos établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes. Grâce à l'ensemble du personnel des Ehpad, nos aînés ont pu supporter ces moments délicats sans trop d'encombres. L'attention constante des professionnels a permis d'inciter les résidents à s'hydrater, de s'assurer de leur bien-être et de leur confort. Nos équipes ont d'ailleurs été renforcées. Sept jeunes ont été engagés cet été dans les Ehpad grâce au dispositif des Emplois d'avenir. Sans oublier l'investissement quotidien sur le terrain des agents de la direction des services à la personne – soignants et aides à domicile – pour la prévention de la canicule auprès des personnes âgées dépendantes et isolées. Que toutes ces personnes attentives, patientes soient remerciées pour la qualité de leur travail.

L'été à peine terminé, c'est le moment de reprendre des activités dans les 17 clubs de l'Âge d'Or gérés par le CCAS de Montpellier. Des lieux propices aux rencontres, aux découvertes et à la créativité. Nos aînés font ainsi preuve d'imagination collective lors des Talents de l'Âge d'Or. Et l'ambiance est toujours exceptionnelle lors des Olympiades. En cette rentrée, n'hésitez pas à pousser les portes des clubs. Dès 60 ans, tous les retraités ont accès aux activités et services proposés par la Ville. Il suffit, dès la rentrée, de faire établir sa carte Âge d'Or ou de la renouveler. S'offre alors à eux un panel d'activités avec plus de 100 ateliers par semaine, dont plus d'un tiers gratuits, sans compter les bals lotos et jeux de société. Pour profiter, par exemple, de cours d'initiation aux nouvelles technologies. Sans oublier les animations, rencontres intergénérationnelles et interclubs, mais aussi les sorties, telle celle réalisée en juin à Sainte-Eulalie-de-Cernon, à la découverte du vélorail et des templiers.

Dans les clubs comme dans les Ehpad, la rentrée, c'est le plein de vie, d'émotions et de joies partagées. Bonne rentrée à tous.

Le maire de Montpellier
Présidente du CCAS

L'adjointe au maire
déléguée aux
actions solidaires et
vice-présidente du CCAS

Talents de l'Âge d'Or, le défilé de la récup'

Les Talents de l'Âge d'Or se sont déroulés du 18 au 21 juin dans la salle Pagézy, avec comme point d'orgue les défilés de mode. Les adhérentes des clubs de l'Âge d'Or Lemasson, Galzy, La Cavalerie et Paul- Valery ont présenté leurs créations avec beaucoup d'élégance. Mais seul le club Paul-Valery a travaillé sur de la récup. Les talentueux participants de l'atelier de recyclage ont présenté des pièces uniques, créatives, haute couture et hautes en couleur. Sac poubelle, sachet pour chat, emballage café, papier journal… toutes ces matières ont trouvé une nouvelle vie grâce aux adhérents. Résultat : un défilé très classe qui n'a rien à envier aux grands couturiers parisiens qui pourraient d'ailleurs s'en inspirer. Que ce soit la mariée de papier ou la jardinière, les mannequins d'un jour étaient belles, séduisantes et même parfois coquines ! •

Les lauréats des Talents de l'Âge d'Or 2013

Les premiers prix Talents Âge d'Or ont été décernés à :

- Art floral japonais : **Marie-Claire Coulazou** du Club Jacqueline-Maillan pour Hana Isho 2
- Arts plastiques : **André Belda** du Club Jacqueline-Bégin pour La Bambouseraie
- Aquarelle : **Geneviève Amiel** du Club Lemasson pour Les Pins du Ponant
- Peinture sur verre : **Marie-Claire Viciana** du Club Bonnet pour Les 3 Africaines
- Peinture sur soie : **Simone Rouquette** du Club Jacqueline-Maillan pour Cadre charleston
- Loisirs créatifs : **Monique Escout** du Club La Treille pour Masque musica
- Patchwork : **Trinidad Medan** du Club Antonin-Balmès pour Miss Tahiti
- Tricot-couture : **Martine Ortega** du Club Le Lac pour La Vie en rose
- Bijoux : **Ginette Loutre** du Club Jacqueline-Maillan pour Parure Flocon rose
- Mosaïque : **Annie Petit** du Club Jacqueline-Maillan pour Miroir aux fleurs
- Émaux sur cuivre : **José Martinez** du Club Jeanne-Galzy pour Les Pavots
- Modelage-sculpture : **Sophie Auriol** du Club Laure-Moulin pour Femme assise

Antigone des associations, le 8 septembre

Le rendez-vous important de la rentrée, l'Antigone des associations a lieu le 8 septembre.

© Colette Dubiez

Le CCAS et la direction de l'Âge d'Or attendent votre visite sur leurs stands, situés sur la place du Nombre-d'Or.

Lors de l'Antigone des associations, organisée chaque année par la Ville de Montpellier, 1 200 associations présentent leurs activités. Les visiteurs, attendus de 9h à 19h, trouveront les réponses à leurs envies de sport, de culture, de découverte, de divertissement, ou d'engagement divers, sur les stands installés de la place Paul-Bec jusqu'aux berges du Lez. Les bénévoles et permanents des associations seront là pour les renseigner et les conseiller. Tous les quarts d'heure, des animations présentées par les associations auront lieu sur les trois podiums installés places Dionysos, Paul-Bec et avenue du Pirée. Les radios associatives de la ville, installées à quelques mètres du club de la presse sur la place du Nombre-d'Or, feront des émissions en direct. Tout au long de la journée, les différents clubs de la ville offriront des démonstrations.•

Infos : 04 67 34 88 00.

Semaine bleue du 21 au 27 octobre

De nombreuses animations sur les thématiques des droits et devoirs, du sport, de la culture, du lien intergénérationnel, des échanges, des loisirs et de la détente seront proposées aux seniors, familles et enfants tout au long de la semaine bleue du 21 au 27 octobre. Cette semaine nationale a lieu dans plusieurs clubs Âge d'Or, en partenariat avec Face Hérault, le Clic Maill'Âge, Adoma, Adages, ADLI/DDCSMa Vie, AG2R, GIP DSUA et la Maison pour tous François-Villon.

• Loto intergénérationnel avec 10 enfants du centre de Loisirs Les Tours, mercredi 23 octobre à 14h au Club Le Lac.

• Concours de belote avec le Club du Lac, jeudi 24 octobre à 14h au Club Baroncelli.

• Atelier modelage inter-générationnel sur le thème de l'Afrique, dans le cadre du Festival des Contes et Danses africains, jeudi 24 octobre à 14h au Club Les Aubes.

• Rencontre inter-générationnelle avec les enfants de la Crèche Les Moussaillons, jeudi 24 octobre à 14h au Club Jeanne-Galzy.•

Spectacles à noter sur vos agendas

Le 9 octobre : Stone par le Comité des Fêtes de Montpellier. L'aventura, Made in Normandie, le prix des allumettes… Le plaisir de redécouvrir les grands succès de la chanteuse.

Infos : 14h30 à la salle Pagézy. 10€ (Tarif Âge d'Or : 8 €). 04 67 65 58 34

Le 10 octobre : Bal des noces d'or et de diamant. Orchestre Sardi-Sixties. Si vous vous êtes mariés en 1953 ou 1963, vous êtes conviés à vous présenter avant le 27 septembre au bureau de l'Âge d'Or, avec votre livret de famille et de votre carte Âge d'Or.

Infos : 14h, à la Salle des rencontres de la mairie. 3 € (entrée de la salle)

À la découverte du vélorail *et des templiers*

C'est une incursion dans le sud de l'Aveyron, qui était proposée le 4 juin lors de la journée organisée par l'Âge d'Or à Sainte-Eulalie-de-Cernon.

Cette excursion dynamique et historique aurait pu s'intituler «La tête et les jambes». En cette fraîche matinée, une cinquantaine d'adhérents de l'Âge d'Or s'est retrouvée pour une matinée sportive. Direction : le sud de l'Aveyron et plus précisément, la vallée du Cernon.
Après un rapide rappel des fondamentaux du vélorail - pédaler, freiner et surtout, garder ses distances avec les autres vélos -, les participants ont parcouru avec entrain et surtout sans effort, les 8 km de descente qui relient les gares de La Bastide Pradines à celle de Sainte-Eulalie-de-Cernon. Au fil des viaducs et tunnels, ils ont pu admirer le paysage de la verdoyante vallée du Cernon. Au terminus, ils ont embarqué dans un wagon pour un retour en train touristique bien mérité.
La pause-déjeuner qui a eu lieu à l'auberge de la Cardabelle a permis de reprendre des forces avant la visite du siège de la commanderie des Templiers programmée l'après-midi.
Le village de Sainte Eulalie s'est développé grâce à l'administration des Templiers (1152-1307), puis à celle des Hospitaliers jusqu'en 1792. Ils ont construit l'église, la Commanderie et les remparts et ont réalisé l'adduction d'eau. Ils ont façonné le bourg, ainsi que son économie en favorisant l'élevage. Cet établissement foncier religieux du Moyen Âge a été sauvé grâce à la mobilisation des habitants. C'est l'une des mieux conservées du Sud de la France. Il a d'ailleurs fait l'objet d'un reportage dans l'émission de France 3, «Des racines et des ailes», du 10 avril dernier. •

Infos : Programme détaillé des prochaines sorties dans l'agenda du cahier central.
Âge d'Or : 04 99 52 77 99

1 à 4. Rien de mieux qu'une petite mise en jambe de bon matin sur les vélos rail.
5, 6 et 7. Détails du paysage Aveyronnais. Une cardabelle (chardon), un bouton d'or et une tourterelle sur une croix en pierre.
8. Vue sur le village de Sainte-Eulalie-de-Cernon.

9. Le guide et le groupe s'apprêtent à entrer dans la commanderie.
10. Platanes et fontaine créent de la fraîcheur sur la place du village.
11. La cour verdoyante d'une des plus belles commanderies des Templiers du Sud de la France.

Carte Âge d'Or, mode d'emploi

Un sésame indispensable pour participer aux activités des 17 clubs Âge d'Or du CCAS.

La carte Âge d'Or de Montpellier a de nombreux avantages. Elle permet de participer aux Olympiades et au repas du Nouvel an. De bénéficier de tarifs réduits pour le théâtre Lakanal, Montpellier Danse, le Domaine d'O, les cinémas du centre-ville (du lundi au vendredi jusqu'à 18h), le Festival Méditerranéen, Vision du Monde et pour les médiathèques Fellini et Jean-Jacques Rousseau. Jumelée avec la carte Montpellier Sports (5 €), elle donne la possibilité de s'inscrire aux activités sportives et aux randonnées encadrées par les éducateurs sportifs du service municipal des Sports. Et, associée à la carte des Maisons pour tous (7 €), de suivre les cours de gymnastique proposés toute l'année dans les MPT. La carte Âge d'Or, valable six ans, est délivrée gratuitement au bureau de l'Âge d'Or du CCAS et dans les clubs Âge d'Or Baroncelli, Boulet et Paul-Valéry, à partir du 2 septembre, entre 11h et 13h.

Pour l'obtenir, ou continuer à en bénéficier, il suffit de fournir un justificatif de domicile, une pièce et une photo d'identité, et de remplir deux conditions :
• avoir 60 ans et plus, être retraité(e) ou posséder une carte d'invalidité
• résider à Montpellier - un justificatif de domicile de moins de 6 mois est demandé (facture EDF, de gaz, de téléphone fixe, d'opérateur d'accès Internet ou attestation d'assurance-maladie ou déclaration d'impôt sur le revenu 2013). •

Infos : 04 99 52 77 99.

À vos agendas

Activités à partir du 1er octobre
• **Ateliers :** inscriptions à partir du 19 septembre à 9h, à la direction de l'Âge d'Or (CCAS) et dans les clubs Âge d'Or Baroncelli, Boulet et Paul-Valéry.
• **Randonnées :** inscriptions à partir du 17 septembre à 9h, à la direction de l'Âge d'Or (CCAS) et à 11h dans les clubs Âge d'Or Baroncelli et Boulet.
• **Sorties de l'agenda :** inscriptions à partir du 16 septembre à 9h, à la direction de l'Âge d'Or (CCAS) et à 10h dans les clubs Baroncelli, Boulet et Paul-Valéry.
Infos : 04 99 52 77 99.

Repas du Nouvel an, dès le 3 septembre
Les repas du Nouvel an, offerts par la Ville de Montpellier aux adhérents des clubs Âge d'Or, se dérouleront au Zénith, du 13 au 17 janvier. Inscriptions ouvertes du 2 septembre au 19 octobre, dans les clubs Âge d'Or ou au CCAS. Apportez votre carte Âge d'Or.
Infos : 04 99 52 77 99

Natation et aquagym à partir du 2 septembre
Les inscriptions aux activités s'effectuent directement à la piscine. Pensez à apporter un certificat médical et votre carte Âge d'Or. Tarifs : natation loisirs, 36 €/an, aquagym, 60 € / an.

Natation loisirs
Piscine Spilliaert (Chamberte) : les mardis de 11h à 12h et les jeudis de 16h à 17h. Inscriptions le 4 septembre. Tél. 04 67 42 00 92.

Aquagym
• **Piscine olympique (Antigone) :** Les jeudis et vendredis de 13h45 à 14h30, de 14h30 à 15h15, de 15h15 à 16h, et les vendredis de 16h à 16h45. Inscriptions le 2 septembre. Tél. 04 67 15 63 00.
• **Piscine Spilliaert (Chamberte) :** Les mardis et vendredis de 11h à 12h, les jeudis de 16h à 17h. Inscriptions le 4 septembre. Tél. 04 67 42 00 92.
• **Centre nautique Neptune (Mosson) :** Les mardis de 16h à17h. Inscriptions le 5 septembre. Tél. 04 67 75 34 93.
• **Piscine Suzanne-Berlioux (La Rauze)** : Les mardis et jeudis de 16h à17h. Inscriptions le 9 septembre. Tél. 04 67 65 38 71.
• **Piscine Jean-Taris (Pompignane) :** Les mardis de 16h à 17h. Inscriptions le 10 septembre. Tél. 04 67 79 03 11.
• **Piscine Jean-Vives (Maurin) :** Les lundis et vendredis de 16h à 17h. Inscriptions le 11 septembre. Tél. 04 67 27 74 79.

Informatique et nouvelles technologies : suivre les innovations !

Nombreux sont ceux qui s'intéressent aux nouvelles technologies. L'Âge d'Or leur propose trois types de formules pour se former.

Des cours individuels ou collectifs (de 3 à 5 personnes) ont lieu au club Luis-Mariano ; Mais aussi à La Cavalerie qui rouvre cet atelier. Ces ateliers ont lieu les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h. Ils débuteront mi-septembre. Plusieurs niveaux sont proposés dont « débutants ». Tarif : 19€ les 2 heures en cours individuels et 49€ les 8h en collectifs.
Des ateliers avec des thématiques mensuelles sont aussi proposés dans ces deux clubs, le mercredi de 10h à 12h et de 14h à 16h. Ils ont lieu d'octobre à juin. Participation : 29 € par mois.
Nouveauté cette année : la mise en place de DUNE (découverte des univers numériques d'échanges) dans 8 clubs (Aiguelongue, Les Aubes, Baroncelli, Dr-Bonnet, Le Lac, J-Maillan, P-Valery et V-Scotto). Les ateliers itinérants de DUNE ont lieu une fois par mois de mi-septembre à mi-juillet dans chaque club. Ils abordent les nouveaux usages liés aux nouveaux outils (PC, smarphone, tablette…) et traitent du partage instantané de photos, de la conversation en visiophonie, des réseaux sociaux… avec des logiciels ou applications à 95% gratuits (Flickr, Facebook, instagram, Tweeter, Skype…). Chaque mois un nouveau thème est développé. Participation : 10 € par trimestre. Ateliers gratuits en septembre et janvier. •

Infos et inscriptions : 06 27 25 07 23

Les tablettes trouvent leur place dans l'atelier DUNE.

Les hôtesses se forment pour vous !

Cet été, une trentaine d'hôtesses se sont perfectionnées pour ouvrir ou apporter un plus aux ateliers des clubs.

Durant deux sessions de 3 jours, 18 hôtesses se sont formées à la couture. Sous la houlette de la créatrice de mode Michèle Fiol de l'Atelier de Toute façon. Elles ont pu voir ou revoir les différentes techniques et les mettre en pratique. Cette formation a permis aux hôtesses des clubs Les Aubes, Balmès, Begin, Bonnet, Galzy, Le Lac, Lemasson, Scotto, Aiguelongue, Cavalerie, Maillan et Paul-Valery de se perfectionner. Et, pour les débutantes, d'être désormais en capacité d'animer un atelier dès cette rentrée. Un groupe de 12 personnes a aussi participé à un stage choral. À l'issue des 3 jours de formation menés par Corinne Lecomte de Polyfolies, les hôtesses des clubs Aiguelongue, Les Aubes, Begin, Galzy, Le Lac, La Cavalerie, Baroncelli, La Treille, Scotto et Galzy monteront des ateliers vocaux. •

À découvrir !

- **Écriture :** tous les 15 jours, l'écrivain Régine Seidel anime un atelier d'écriture, le vendredi de 14h15 à 15h45 au club La Treille. Atelier gratuit.

- **Musicothérapie :** « Balade au son du violon » animé une fois par mois le vendredi par Julie Lengyel au club Luis-Mariano. Atelier gratuit.

Le programme des ateliers

Renseignements et inscriptions à la direction de l'Âge d'Or ou dans un des clubs informatisés (Baroncelli, Boulet et Paul- Valery) avec une carte Âge d'Or 2013-14 à jour.

Ateliers artistiques

• Art floral japonais (81 €/an)
Maillan : 1 vendredi sur deux 14h à 16h30.
• Arts plastiques (129 €/an)
Mariano : mercredi 14h à 16h.
• Théâtre (129 €/an)
Balmès : lundi 14h à 16h.
Le Lac : mardi 10h à 12h.
• Atelier d'expression (39 €/an)
Boulet : mardi 14h à 16h.
• Dessin aquarelle (129 €/an)
Lemasson : lundi 9h à 11h.
Mariano : mardi 14h à 16h.
• Emaux sur cuivre (156 €/an)
Galzy : jeudi 14h à 16h30.
• Mosaïque (129 €/an)
Maillan : mardi 14h à 16h.
• Sculpture/modelage (126 €/an)
Les Aubes : jeudi 14h à 16h.
Balmès : jeudi 10h à 12h.
Moulin : lundi 14h30 à 16h30.
Valéry : mercredi 9h30 à 11h30.

Danses

• Danses Country (35 €/an)
Moulin : jeudi 14h30 à 15h30.
Scotto : débutant vendredi 14h à 15h et perfectionnement vendredi 15h à 16h.
• Danses latines (35 €/an)
Galzy : débutant jeudi de 10h à 11h et perfectionnement jeudi 11h à 12h.
• Danses Rock (35 €/an)
Galzy : mardi débutant 10h à 11h et perfectionnement mardi 11h à 12h.
• Danses de salon (35 €/an)
Cavalerie : Débutant jeudi 10h à 11h et perfectionnement lundi 11 à 12h.
• Sévillane/flamenco (45 €/an)
Boulet : jeudi 14h30 à 16h.
• Tango argentin (45 €/an)
La Cavalerie : lundi 14h30 à 16h.
Lemasson : vendredi de 14h à 15h30.

Activités corporelles

• Gymnastique adaptée (96 €/an)
Aiguelongue : mardi 9h à 10h et vendredi 10h30 à 11h30.
Begin : lundi 10h30 à 11h30 et jeudi 9h à 10h.
Scotto : lundi 9h à 10h et mercredi 10h30 à 11h30.
• Gymnastique douce (48 €/an)
Galzy : mercredi 9h à 10h.
La Cavalerie : mardi 10h30 à 11h30 et vendredi 9h à 10h.
Lemasson : jeudi 9h à 10h.
Maillan : mercredi 10h30 à 11h30.
• Qi Gong (81 €/an)
Balmès : mercredi 9h15 à 10h15 et 10h30 à 11h30.
Mariano : lundi 10h à 11h
• Sophrologie (81 €/an)
Aiguelongue : lundi 9h30 à 10h30 débutant.
Balmès : initiation lundi 9h30 à 10h30, débutant vendredi 9h30 à 10h30 et confirmé 10h45 à 11h45.
Lemasson : mardi 9h30 à 10h30.
Moulin : confirmé mercredi 9h30 à 10h30.
• Taï-chi (81 €/an)
Boulet : vendredi 10h à 11h.
La Cavalerie : jeudi 10h à 11h.
Mariano : débutant mardi 10h à 11 h et perfectionnement 11h à 12h.
• Yoga (81 €/an)
Balmès : mardi initiation 9h15 à 10h15 et confirmé 10h45 à 11h45.
La Cavalerie : vendredi 10h à 11h initiation.
Galzy : vendredi 9h à 10h.
Moulin : vendredi initiation 9h15 à 10h15 et confirmé 10h45 à 11h45.

Pour les ateliers suivants, les inscriptions s'effectuent directement auprès des hôtesses dans les clubs avec une carte Âge d'Or 2013-14 à jour.

Ateliers artistiques

• Bijoux en perle (gratuit)
La Cavalerie : mardi à 14h30.

Maillan : vendredi à 14h.
Valéry : mardi à 14h.
• Atelier de couture - création mode (gratuit)
Aiguelongue : mardi à 14h.
Les Aubes : mardi à 14h.
Galzy : lundi à 15h.
Le Lac : lundi à 14h.
Lemasson : mardi et vendredi à 14h.
Maillan : jeudi à 14h.
La Cavalerie : vendredi à 14h.
Begin : vendredi à 14h.
La Treille : mardi à 14h.
• Loisirs créatifs (gratuit)
Aiguelongue : lundi à 14h.
Les Aubes : mardi à 14h.
Balmès : mercredi à 14h.
Begin : vendredi à 14h.
Boulet : lundi à 14h.
Moulin : jeudi à 14h.
Scotto : mercredi 14h.
Galzy : jeudi à 14h.
Maillan : mardi à 14h.
Le Lac : mardi à 14h.
La Treille : mardi à 14h
• Savoir et partage :
Valéry : lundi à 14h.
• Peintures créatives (gratuit)
Maillan : jeudi à 14h.
Baroncelli : mardi à 14h30.
• Peinture sur soie (30 €/an)
Scotto : lundi à 14h30.

• **Peinture sur verre et porcelaine (30 €/an)**
Bonnet : mercredi 14h à 17h.
Scotto : jeudi 14h.
• **Tricot - Crochet (gratuit)**
Bonnet : jeudi à 14h.
• **Groupe Vocal (gratuit)**
Aiguelongue : vendredi à 14h.
Les Aubes : lundi à 14h30.
Baroncelli : vendredi à 14h30.
La Cavalerie : mercredi à 14h30.
Galzy : mercredi à 15h15
Le Lac : lundi à 14h.
Lemasson : lundi à 14h.
Begin : lundi à 14h.
La Treille : vendredi à 14h

Danses

• **Danses Orientales (gratuit)**
Mariano : mercredi 10h à 12h.
• **Danses de bal Folk (gratuit)**
Aiguelongue : jeudi 14h30.
• **Bal (gratuit)**
Aiguelongue : un vendredi par mois
La Cavalerie : jeudi à 14h30.
Begin : mercredi 14h.
Galzy : mardi et vendredi à 14h30.
Le Lac : dernier jeudi du mois.
Lemasson : jeudi à 14h.
Moulin : mardi et vendredi 14h.

Jeux

Lotos hebdomadaires gratuits dans tous les clubs – Et jeux de sociétés tous les jours dans les clubs se renseigner sur place.
• **Bridge (gratuit)**
Balmès : jeudi à 14h.
Bonnet : mardi à 14h
La Treille : lundi mardi et vendredi à 14h.
• **Chiffres et lettres (gratuit)**
Lemasson : mercredi à 15h30.
• **Jeux de lettre (gratuit)**
Balmès : vendredi 14h à 17h.
• **Scrabble (gratuit)**
Balmès : mardi 14h à 17h.
Baroncelli : lundi mardi jeudi 14h.
Bonnet : lundi 15h30 et jeudi à 14h.
Le Lac : jeudi à 14h.
Lemasson : mardi à 14h.
La Treille : mardi jeudi à 13h30 et le mercredi à 15h30.
Valery : lundi, mardi jeudi et vendredi à 14h.
• **Tarot (gratuit)**
Aiguelongue : lundi à 14h.
Les Aubes : mardi à 14h.
Balmès : jeudi à 14h.
Le Lac : jeudi à 14h.
Lemasson : mercredi 15h30 et vendredi à 14h.
La Treille : mercredi à 15h30 et vendredi 13h30.
• **Tarot et belote (gratuit)**
Baroncelli : tous les jours à 14h.
Bonnet : lundi à 15h30.
Lemasson : lundi et mardi à 13h30.
Valéry : lundi, mardi, jeudi et vendredi à 14h.
• **Plein air**
Jardin partagé (gratuit)
Les Aubes : mercredi à 14h30.
Le Lac : mercredi à 14h.
• **Pétanque (gratuit)**
Aiguelongue : lundi à 13h30.
Balmes : lundi et mercredi 13h30.
Moulin : lundi et jeudi 14h.
La treille : lundi, mardi, mercredi, jeudi à 14h et vendredi 13h30.
• **Ping Pong (gratuit)**
Le Lac : mardi à 14h.

Langues

Inscriptions et renseignements directement auprès des bénévoles.
• **Anglais (gratuit)**
Moulin : perfectionnement mercredi 10h à 11h30.
• **Espagnol (gratuit)**
Boulet : jeudi 10h30 à 11h30.
Moulin : 1 mercredi sur deux 14h30 à 15h30.
La Treille : jeudi 16h à 17h.
• **Italien (gratuit)**
Moulin : Confirmé mardi 10h à 11h30.
Mariano : lundi 14h à 16h.

Divers

• **Atelier écriture (gratuit)**
Le Lac : 1 vendredi sur 2 10h.
La Treille : 1 vendredi sur 2 de 14h15 à 15h45
• **Atelier mémoire (10 €/trim)**
Aiguelongue : mardi 14h30 à 15h30.
Les Aubes : mardi 11h.
Baroncelli : lundi 14h30.
Begin : mardi et vendredi 11h.
Bonnet : mardi de 14h30 et jeudi 14h30.
Boulet : lundi 11h.
Galzy : lundi à 14h
Lemasson : mardi 14h.
Scotto : lundi, jeudi 14h30.
Maillan : lundi à 14h.
La Treille : mardi à 11h.
Valéry : jeudi 14h30.
• **Atelier lecture, poésie, contes (gratuit)**
La Treille : 1 vendredi par mois 15h à 16h.
• **Esthétique et manucure (3 €/séance)**
Aiguelongue : vendredi sur RDV.
• **Balade autour du violon :**
Marino : 1 vendredi par mois
• **Pâtisserie (gratuit)**
Aiguelongue : 1 vendredi par mois.
Le Lac : 2 jeudis par mois.

Services à la personne

La Maison des seniors quitte la rue Ferdinand-Fabre pour aménager entre le Creps et la faculté de pharmacie.

Le 1er octobre, la Maison des seniors s'installe dans les anciens locaux de l'Ehpad Saint-Côme, rue de l'Ecole-Normale. Ce service social dédié aux aînés montpelliérains, qui dépend de la direction des services à la personne du CCAS de Montpellier, accueille le public pour répondre à des problématiques diverses liées au vieillissement. Chaque mois, la Maison des seniors reçoit en moyenne 558 appels téléphoniques. Des agents d'accueil délivrent l'information de premier niveau afin de renseigner sur les aides et les démarches éventuelles pour les Montpelliérains âgés de plus de 60 ans, non bénéficiaires de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie délivrée par le Conseil général) et retraités. L'équipe est également composée de quatre travailleurs sociaux qui étudient chaque situation individuelle, sur place ou au domicile de la personne, si elle rencontre des difficultés de mobilité. Elles apportent une solution à une multitude de problèmes liés à la perte progressive d'autonomie. Par la mise en place d'aides ou soins à domicile, l'accompagnement dans les démarches administratives, la recherche d'une résidence pour personnes âgées ou un accueil temporaire, l'aide à la constitution d'un dossier de demande d'APA… ou même, dans les cas d'extrême urgence, l'apport d'une aide financière exceptionnelle. •

Infos. Maison des seniors. 13 rue de l'Ecole-Normale. 04 67 63 67 10. Ouvert au public du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h. Fermé le mardi après-midi.

Des chiffres-clés

En 2012, la Maison des seniors a réalisé une multiplicité d'interventions :
- 740 visites à domicile
- 507 entretiens dans les locaux de la Maison des Seniors
- 70 déplacements à l'extérieur avec les personnes (ex. visite chez un médecin)
- 470 démarches administratives

Direction des services à la personne :

• Service d'aide à domicile/téléalarme : 04 99 52 77 47

• Service de soins infirmiers à domicile : 04 99 52 77 77

Des ateliers d'écriture gratuits

La Maison des seniors propose des ateliers d'écriture gratuits à ses bénéficiaires. Ils sont financés par le CCAS.

La Maison des seniors a initié pour la 2e saison des séances d'ateliers d'écriture accompagnée par l'association «La boutique d'écriture» située à Figuerolles. Cette action permet aux personnes âgées isolées et/ou exclues d'avoir accès à la culture et de vivre des moments de partage. Ces ateliers donnent la parole aux seniors en les valorisant. Ils désacralisent la culture, car ils sont ouverts à tous : aux personnes ayant des difficultés avec l'écrit, aux vieux migrants, aux personnes âgées atteints de la maladie d'Alzheimer… Il s'agit bien là d'un travail collaboratif qui peut se faire à deux, où l'un peut être la main de l'autre. Ces ateliers ont lieu le mercredi après-midi, une fois toutes les 3 semaines. Durant deux heures, les participants « libèrent leur parole », ils ont pour support une photo ou un thème. Ces ateliers touchent à l'intimité par rapport au vécu de la personne qui se raconte. Des tranches de vie se dévoilent. L'an dernier, les ateliers écriture ont attiré 8 à 9 personnes à chaque réunion et une soirée de clôture émouvante a permis la restitution des textes. Rendez-vous dans les nouveaux locaux de la Maison des seniors pour la saison 3 des ateliers d'écriture. •

Engagées auprès des résidents

Les emplois d'avenir ont permis au CCAS d'embaucher sept jeunes dans les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). Julie Murte et Kelly Lux ont pris leur fonction cet été.

Julie et Kelly ont 23 ans. Depuis le mois de juin, comme cinq autres jeunes, elles ont été embauchées par le Centre communal d'action sociale (CCAS) comme agent social. L'une a été affectée à l'Ehpad Les Aubes tandis que l'autre a intégré l'Ehpad Demangel. Des recrutements rendus possibles grâce au dispositif Emplois d'avenir, mis en place cette année (voir encadré). Leur travail consiste à distribuer les petits-déjeuners, aider les résidents au moment des repas ainsi que l'entretien.

Les deux jeunes femmes ont déjà une expérience d'aide à la personne. Un métier qui nécessite un certain don de soi. Petite, Kelly aidait sa mère à s'occuper d'un voisin âgé. De son côté Julie s'est souvent consacrée à sa grand-mère malade. « C'est une expérience de vie qui m'a donné envie de prendre soin des autres et de suivre des formations », constate-t-elle. « Certains résidents nous voient plus souvent que leur propre famille », remarque Kelly, qui a déjà travaillé dans une maison de retraite quelques temps. « Ils nous racontent leur parcours, leur passé. J'adore le moment des repas. On échange vraiment avec eux ». Même si une partie de sa famille travaille dans le secteur social, Julie sait qu'elle n'est pas à l'abri de possible « coup de blues » : « J'appréhende le moment du départ d'un résident. Je vais tenter de m'y préparer ». Kelly a déjà vécu cette situation : « C'est difficile à vivre sur le moment car on s'attache forcément aux gens. Il faut savoir faire la part des choses et décompresser en rentrant chez soi ».

Engagées pour trois ans, elles savourent l'opportunité qui leur a été offerte. D'emblée, elles ont été bien accueillies par leurs nouveaux collègues et par les résidents eux-mêmes. « Je suis contente d'avoir terminé ces stages qui se succédaient, confie Julie. Avec les emplois d'avenir, je suis assurée d'avoir un travail stable pendant trois ans. Cela permet de mettre le pied à l'étrier ». L'horizon professionnel se dégage et permet de faire des projets. Notamment celui de se préparer à devenir aide-soignante, un objectif que partagent Kelly et Julie. •

Julie Murte

Kelly Lux

Les emplois d'avenir

Les emplois d'avenir concernent les activités présentant un caractère d'utilité sociale ou environnementale et sont réservés aux jeunes âgés de 16 à 25 ans ainsi qu'aux personnes handicapées de moins de 30 ans. Ils sont ouverts aux jeunes sans diplôme, dès qu'ils ne travaillent pas ni ne suivent une formation ; aux titulaires d'un CAP ou d'un BEP avec au moins 6 mois de recherche d'emploi au cours des 12 derniers mois ; aux jeunes qui ont atteint un niveau allant jusqu'au premier cycle du supérieur avec des difficultés importantes pour trouver un emploi (12 mois de recherche d'emploi au cours des 18 derniers mois), à condition qu'ils résident dans une zone urbaine sensible (ZUS) ou une zone de revitalisation rurale.

Les emplois d'avenir sont destinés au secteur non-marchand. Les collectivités territoriales, les associations et les organismes à but non lucratifs sont les principaux employeurs concernés. Toutefois, certains employeurs du secteur marchand peuvent, s'ils portent des projets innovants en matière d'insertion, avoir recours aux emplois d'avenir.

Prévenir les troubles musculo-squelettiques

À l'Ehpad Gauffier, des ostéopathes dispensent des soins pour améliorer les situations de travail du personnel, condition *sine qua non* du bien-être des résidents. Une démarche novatrice initiée par le CCAS de Montpellier.

Port de charges, postures contraignantes, mobilisations des résidents sont autant de gestes réalisés au quotidien par le personnel des Ehpad. Mal effectuées, ces postures sont susceptibles d'engendrer des troubles musculo-squelettiques (TMS). Ces pathologies, principales causes d'arrêt de travail et d'inaptitude médicale des établissements, ont des conséquences importantes : turn-over, absentéisme, difficultés de recrutement, de reclassement. Le CCAS s'est engagé dans une démarche en faveur de la prévention de ces risques professionnels, après avoir établi le constat que des accidents du travail étaient liés à un problème de positionnement des agents lors des transferts des résidents et à la non-utilisation des lève-personnes, dont sont dotées les résidences.

Dès 2011, des formations ont été dispensées dans les Ehpad auprès des équipes médico-sociales et techniques, par les ergothérapeutes intervenant dans les résidences. Il s'agissait de prévenir les chutes, évaluer et limiter les risques, connaître les techniques de manutentions et de déambulation.

Récemment, une autre action préventive, menée avec l'Institut de formation des kinésithérapeutes en ostéopathie (Ifko), a débuté auprès du personnel de l'Ehpad Gauffier. Depuis juin, une dizaine d'agents ont suivi ces séances mensuelles dispensées par des étudiants de l'Ifko, encadrés par leur enseignant, un kinésithérapeute-ostéopathe intervenant dans l'établissement.

Comme les autres personnels soignants, Aline Pérez, le médecin coordonnateur, est concernée par cette formation. Elle témoigne : « Cette démarche de soin sur le lieu de travail est originale, explique-t-elle, même si elle nécessite d'accepter en tant que soignant d'être soigné soi-même. La charge de travail est lourde pour les agents et c'est l'occasion pour chacun de faire un bilan. Qui plus est, les manipulations de l'ostéopathe sont un véritable moment de détente… ». L'initiative démarrée à titre expérimental à l'Ehpad Gauffier va progressivement être étendue aux autres résidences. Parce que le bien-être des résidents passe, aussi et surtout, par le bien-être du personnel. •

Des clowns qui donnent la pêche

Les clowns de l'association Talenvie jonglent avec l'art-thérapie à l'Ehpad Montpelliéret. Une action novatrice, initiée par le CCAS, très efficace contre la solitude et l'isolement des résidents.

Elle s'appelle Véronique Maraud, lui, Thierry Duculty. Quand ils sont habillés en clowns, elle est Paulette et lui, Titi. Pourtant, si leur nez est rouge, pas l'once d'une pantalonnade en vue. Uniquement de belles et réjouissantes rencontres. Leur profession : clowns d'accompagnement au sein de l'association Talenvie. Leur "public" : les résidents des Ehpad. Clown d'accompagnement s'entend dans le sens étymologique du terme : « Celui qui mange le pain avec ». L'idée de partage est présente dans leur action. « Nous exerçons une forme d'art-thérapie auprès des personnes âgées, explique Thierry, à l'origine de l'association. Notre jeu vise à stimuler et à diminuer le sentiment d'isolement et de repli sur soi des résidents, quel que soit leur degré de dépendance ou de perte d'autonomie ». Ainsi, à la question : « Pourquoi Talenvie ? », Véronique répond : « Pour les mots, envie et vie ».

Véronique et Thierry, tous deux comédiens, ont créé l'association en 2005. Ils ont transposé leur expérience de l'accompagnement en milieu hospitalier aux maisons de retraite. Ils viennent en appui au travail du personnel des Ehpad et en soutien aux proches des résidents. À Montpelliéret, ils interviennent cette année à raison d'une séance par semaine. Leur travail débute toujours par un débriefing avec l'équipe de l'établissement, afin de connaître les événements de la semaine, l'état de santé et le moral des résidents. Débute ensuite une déambulation à travers les couloirs, les espaces de vie, les chambres. Au programme : humour, musique et moult improvisations. Un premier contact efficace pour engendrer sourires, rires et déclencher des échanges avec tous ceux qui veulent interagir avec eux. « Ce contact peut être immédiat, mais aussi très long, poursuit Véronique. C'est en tout cas un moyen efficace pour pénétrer dans leur bulle ».

Outre leur talent d'acteur, le succès de Paulette et Titi repose sur leur capacité d'écoute et d'observation, sur leur respect envers l'autre. « Je repense à Huguette, mutique depuis de longues années. Je n'ai jamais vu de regard aussi perçant que le sien. Un jour, après plusieurs rencontres, faites de longs silences, elle s'est mise à parler. C'était comme un cadeau », raconte Thierry, très ému. Véronique ajoute en souriant : « Valentine était une dame qui refusait de nous voir. On a joué avec son refus de communiquer. Et puis, peu à peu, son agressivité s'est transformée et elle est entrée dans notre jeu. Il faut être patient ». Jeu d'approche tout en subtilité et, au-delà des mots, beaucoup d'empathie… Une jolie pirouette réalisée par les clowns, qui est complémentaire de tous les protocoles de soins médicaux. Pari gagné pour le CCAS. •

Infos : 06 37 64 86 43
www.clowndaccompagnement.fr

Les clubs de l'Âge d'or

Club Aiguelongue
Rue Raoul-Follereau, cité de la Justice, esc.21
Tél. 04 67 54 53 72
Accès : Bus n° 9, direction Aiguelongue - arrêt Boutonnet

Club Le Lac
Les Hauts de Massane, rue Louis-Pergaud
Tél. 04 67 45 11 60
Accès : bus n° 15 - arrêt place d'Italie
Tram L1 - arrêt Hauts de Massane

Club Baroncelli
Avenue de Bologne
Tél. 04 67 75 65 83
Accès : bus n° 15 - arrêt Halles de la Paillade
Tram L1 - arrêt les Halles

Club Vincent-Scotto
Rue Jacques-Lemercier
Tél. 04 67 45 53 86
Accès : bus n° 15 - arrêt La Fontaine

Club Docteur Bonnet
34, rue des Étuves
Tél. 04 67 60 76 02
Accès : bus n° 6 - arrêt Observatoire

Club La Cavalerie
28, rue de la Cavalerie
Tél. 04 67 79 09 81
Accès : bus n° 4 - arrêt Louis-Blanc
Tram L1 - arrêt Louis-Blanc et L2 - arrêt Corum

Club Les Aubes
Avenue St-André-de-Novigens
Tél. 04 67 72 98 83
Accès : bus n° 9 - arrêt Marie-Durand,
bus n° 14 - arrêt foyer les Aubes

Club Luis-Mariano
Parc de la Guirlande, cité Gély
Tél. 04 67 58 88 64
Accès : bus n° 11 et 7 - arrêt Cité Gély

Espace Antonin-Balmès
Place de l'Europe
Tél. 04 67 22 48 56
Accès : tram L1 ou L2, arrêt Place de l'Europe

Club Paul-Boulet
4, rue des Araucarias
Maison pour tous François-Villon
Tél. 04 67 40 43 87
Accès : bus n° 6 - arrêt Petit Bard
bus n° 15 - arrêt Paul-Rimbaud

Club Jeanne Galzy
Cité Astruc, 14, allée Clémentville
Tél. 04 67 92 03 25
Accès : bus n° 6, 15 - arrêt Cité Astruc

Club Paul-Valéry
Maison pour tous Marcel-Pagnol,
64, route de Lavérune
Tél. 04 67 27 35 96
Accès : bus n° 11 et 6 - arrêt Cité Valette

Club Lemasson
8, rue Ripoll
Tél. 04 67 42 80 81
Accès : bus n° 27 - arrêt Lemasson
Tram L2 - arrêt Lemasson

Club Jacqueline-Maillan
123, rue Georges-Brassens
Tél. 04 67 42 43 07
Accès : bus n° 6 - arrêt Georges-Brassens
Tram L2 - arrêt Croix d'Argent

Club Laure-Moulin
45, rue Frédéric-Bazille
Tél. 04 67 65 48 60
Accès : bus n° 8, 12, 16 bus n° 6
arrêt Frédéric-Bazille

Club La Treille
8, rue Abbé-de-l'Épée
Tél. 04 67 55 12 17
Accès : Tram L1 - arrêt Albert 1er

Club Jacqueline-Begin
630, avenue Maréchal-Leclerc
Accès : Bus n° 12 - Arrêt Maréchal-Leclerc

125, place Thermidor
BP 9 511 - 34045 Montpellier
Tél. 04 99 52 77 00
Accès Tram L1 - arrêt Port Marianne
Horaires du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h
Pour l'Âge d'or, accueil et inscriptions de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h